

★10月献立★

月	火	水	木	金
		 <p>2日 ガーリックライス 牛乳 蓮根入りカミカミハンバーグ 海藻サラダ 野菜スープ</p>	 <p>3日 かけうどん 牛乳 かき揚げ 野菜とツナの和え物 花みかん</p>	 <p>4日 ご飯 牛乳 お好み焼き風卵焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁</p>
 <p>7日 チキンカレー 牛乳 シーフード茹で野菜 ぶどうゼリー</p>	 <p>8日 しめじご飯 牛乳 魚のもみじ焼き かぶのゆず風味 昆布豆 味噌汁</p>	 <p>9日 麦ご飯 牛乳 ザーサイ豆腐 磯ポテト 中華サラダ</p>	 <p>10日 二色サンド 牛乳 ポークビーンズ スティック野菜</p>	 <p>11日 押し麦ご飯 牛乳 いかの変わりソースかけ 野菜のごま風味 豚汁</p>
<p>スポーツの日</p>	 <p>15日 ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 味噌汁</p>	 <p>16日 ご飯 牛乳 豆腐チゲ 春雨サラダ りんご</p>	 <p>17日 ピザトースト 牛乳 森の茸のクリームシチュー じゃこ入りビーンズサラダ 花みかん</p>	 <p>18日 ご飯 牛乳 小魚の磯部揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁</p>
 <p>21日 チャンポン 牛乳 きゅうりと大根のピリ辛 肉蒸しパン</p>	 <p>22日 黄な粉揚げパン 牛乳 ポトフ ツナ入り茹で野菜 花みかん</p>	 <p>23日 三色ピラフ 牛乳 タンドリーチキン 豆と野菜のマリネ オニオンスープ</p>	 <p>24日 ご飯 牛乳 鱈の煮おろしかけ 蓮根サラダ すまし汁</p>	 <p>25日 じゃこ入りチャーハン 牛乳 しゅうまい もやしのナムル ウースタン</p>
 <p>28日 ご飯 牛乳 揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜の塩風味 青梗菜としめじのスープ</p>	 <p>29日 スパ・ミートソース 牛乳 いか入りフレンチサラダ スイートポテト</p>	 <p>30日 ご飯 牛乳 魚の麦みそ焼き かぶの浅漬け こんにゃくのピリ辛炒め</p>	 <p>31日 ジャンバラヤ 牛乳 目玉焼き じゃこ入りカラフルサラダ ベーコンスープ</p>	